

AUSGABE 3/2018 EUR 4,-
03
1900071015156

MUCHA^s elite

EINMALIG.

ERLESEN. EDEL.



Cover-Story:

LUXUS UNTER DEM HAMMER

Die weltweit besten
Auktions-Häuser

Seite 20

JET-BROKER

Mit Privat-Jets nobel
sein Ziel erreichen

Seite 62

YACHT-BOOM

Warum die Hafen-Liege-
Gebühren ausufern

Seite 80

GOLD-RAUSCH

Taugen Edel-Metalle
als Wert-Anlage?

Seite 92

WINTER-STYLING

18 Seiten Mode,
Trends, Beauty,
Pflege- & Duft-Tipps

DER GANZ NORMALE WAHNSINN

Das Geschäft mit der Ernährung boomt. Unzählige Diätbücher versprechen einen schlanken Körper, Supplements zur Gewichtsreduktion häufen sich in den Regalen der Drogerien. Wie schädlich ist Übergewicht wirklich? Und vor allem – was tun, wenn es mal da ist?

Von GABRIELLA MÜHLBAUER



Welche Diäten sind gerade trendy? Und wie schafft man es, sein Übergewicht in den Griff zu bekommen?

Gesund und damit auch schlank zu sein ist wichtig. Denn Übergewicht ist nicht nur ein optisches Manko. Übergewicht ist schädlich und gilt mittlerweile als chronische Krankheit. In Wien tagten europäische Fachleute beim 25. Europäischen Adipositas-Kongress ECO2018 (European Congress on Obesity) im Austria Center. Dazu meint der Präsident der Österreichischen Adipositas Gesellschaft (ÖAG), Prim. Univ.-Prof. Dr. Friedrich Hoppichler: „Dicke Menschen essen zu viel und bewegen sich zu wenig – dies ist eines der häufigsten Vorurteile, mit dem adipöse Menschen konfrontiert werden. Die Ursachen für Adipositas sind allerdings wesentlich komplexer. Adipositas ist eine chronische Erkrankung, die mittlerweile pandemische Ausmaße erreicht hat. Die Bedeutung der ‚Gefahr Adipositas‘ für die Gesellschaft hat die WHO besonders hervorgehoben, indem sie Adipositas zum größten globalen chronischen Gesundheitsproblem bei Erwachsenen erklärt hat. Adipositas entwickelt sich auch zum schwerer wiegenden weltweiten Problem als Unterernährung.“

Adobe Stock

erobee

Schneller das Ganze sehen – mit dem Montageservice von

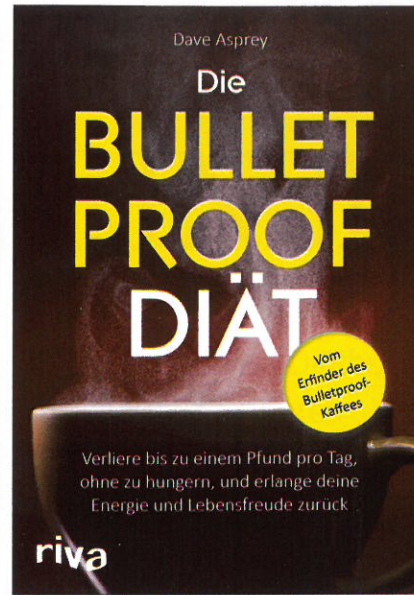
XXXLutz



Leanne Vogel
Die Keto-Diät

ISBN: 978-3-7423-0541-1

In den USA hat sie sich bereits vom großen Hype zu einer festen Ernährungsform etabliert, bei uns in Europa ist sie erst langsam im Kommen: die Keto-Diät. Das Geheimnis der ketogenen Ernährung liegt darin, dass eine Ernährungsweise mit viel natürlichem Fett und wenig Kohlenhydraten den Körper anregt, Fett zu verbrennen. So kann man einfach und schnell abnehmen, ohne hungern zu müssen, heißt es.



Dave Asprey
Die Bullet Proof Diät

ISBN: 978-3-86883-640-0

Die Bulletproof-Diät hemmt entzündliche Prozesse im Körper, sorgt für schnellen, hungerfreien Gewichtsverlust und höchste Leistungsfähigkeit. Anstelle eines Frühstücks gibt es den berühmten Bulletproof-Kaffee mit Kokosöl und Butter, der lange sättigt und einen dauerhaften Energieschub verschafft. Kalorien zählen ist nicht nötig und auch bei weniger Schlaf und weniger Sport wird das überschüssige Fett nur so dahinschmelzen.

DIE FOLGEN WIEGEN SCHWER

Übergewicht belastet die Gelenke, die inneren Organe und kann zu zahlreichen Folgeerscheinungen wie etwa Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Und so ist es kein Wunder, dass auch die Ärzte zu einer Reduzierung des Körpergewichtes und damit zu einer Diät raten. Um dieses Ziel zu erreichen, wird auf so manche Leckerei verzichtet und anderen wiederum der Vorzug gegeben. Und dazu kommt, dass Firmen, die Supplements verkaufen – ohne die der menschliche Körper angeblich nicht auskommt – boomen.

Es könnte doch so einfach sein – iss, was dir schmeckt! Wenn man sich nämlich an all jene Ernährungsvorschriften halten möchte, die derzeit angepriesen werden, dann dürfte man eigentlich gar nichts essen. Denn je nachdem, für welche Diät man sich entscheidet, können so gut wie alle Lebensmittel ungesund sein. Hier ein kleiner Überblick, welche Diäten gerade trendy sind, um sein Übergewicht in den Griff zu bekommen.

IM TREND: LOW CARB

„Low Carb“ geistert schon seit mehreren Jahren bei den Ernährungstrends herum. Den englischen Begriff übersetzt man am besten mit „wenig Kohlenhydrate“. Bereits in der berühmten Atkins-Diät wurde mit dieser Theorie gearbeitet. Allerdings war diese Ernährungsform alles andere als gesund. Grund dafür waren der hohe Fettverbrauch und die weitgehende Reduzierung von Obst. Setzte man diese Diät ab, kam es binnen kürzester Zeit zum gefürchteten Jojo-Effekt, und man konnte täglich auf der Waage beobachten,



„
Ich
schau drauf,
dass die Liebe
durch
den Wagen geht.“
“

Unsere Vielfalt. Unser Genuss.



Über 400 Käsespezialitäten für den Käsewagen. Welcher Reichtum an Geschmäckern! Mildfein, g'schmackig oder würzig-kraftig, dutzende unterschiedliche Reifungsarten – unsere Sortenvielfalt lässt keine Wünsche offen. Mehr auf amainfo.at



Jason Fung
Die Schlank Formel
ISBN: 978-3-7423-0098-0

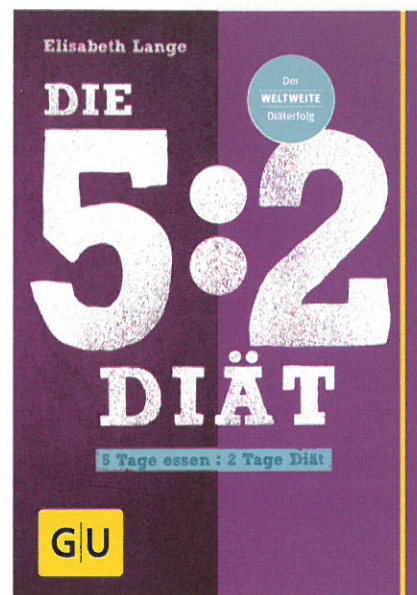
Gewichtsverlust hat nichts mit der Kalorienzufuhr an sich zu tun. Oder mit Sport. Oder mit Willenskraft. Sondern mit Insulin. Insulin verursacht laut Dr. Fung Fettleibigkeit. Lediglich wer seinen Insulinspiegel senkt, kann eine dauerhafte und gesunde Gewichtsreduktion erreichen. In fünf Schritten führt Dr. Fung in „Die Schlank Formel“ durch sein praxiserprobtes „Intensive Dietary Management Program“.



Artemis Gounaki
Wenn jede Diät versagt
ISBN: 978-3-86882-164-2

Artemis Gounaki hat mithilfe eines Magenbandes innerhalb von zwei Jahren ihr Körpergewicht von knapp 140 kg auf 70 kg halbiert. Sie erzählt persönlich und fesselnd, wie ihr Leben im Showbusiness als »Vollweib« aussah und warum sie sich entschlossen hat, sich der Operation zu unterziehen. Sie stellt ihr neues Leben dar, welches sich durch gute Ernährung und Sport auszeichnet.

wie man wieder an Kilos zunahm. Aber keine Angst: Die heutigen Low Carb-Diäten – und derer gibt es viele – erinnern nur mehr entfernt an diesen Vorläufer und werden von vielen Ärzten mittlerweile als gesund eingestuft. Um das erreichte Gewicht zu halten, stellen sie jedoch nach wie vor eine Dauerernährung dar. In der Regel wird dabei auf Kohlenhydrate wie etwa Zucker, Honig, Getreide, Kartoffeln, Reis, Brot, Nudeln usw. verzichtet oder der Verbrauch zumindest stark reduziert. Manche dieser Diäten verbinden Low Carb mit dem glykämischen Index. Weisen Nah-



Elisabeth Lange
Die 5:2-Diät
ISBN: 978-3-8338-3806-4

Hinter der 5:2-Diät steckt ein einfaches Konzept: An zwei Tagen pro Woche wird stramm Diät gehalten, nur 500 Kalorien sind erlaubt. Den Rest der Zeit darf man essen, was man will. So bleiben die Entbehrungen zeitlich begrenzt. Zum anderen wird das Suchtverhalten nach Zucker, Fett und Salz ausgebremst, die abgestumpften Belohnungssysteme im Gehirn können sich so besser erholen.

rungsmittel einen hohen Glyx auf, so sind sie verboten. Gemüse und Obst sind hingegen erwünscht.

ZUCKER IST DAS NEUE FETT

Zu den aktuellsten Methoden der Gewichtsreduzierung im Sinne des Low Carb zählen unter anderen die Keto-Diät oder die „Bulletproof-Diät“. Dabei wird besonders auf zuckerhaltige Früchte und stärkehaltige Kohlenhydrate verzichtet. Auch Nüsse sind erlaubt.

Interessant ist auch die Steinzeit-Diät. Sie orientiert sich an der Ernährung unserer Vorfahren. Er-

laubt sind frisches Obst, Eier und jede Menge Fleisch – kurzum nur Nahrungsmittel, von denen sich auch bereits unsere Vorfahren ernährten, als sie noch Jäger und Sammler waren. Getreide, Zucker und Alkohol sind ebenso tabu wie Milchprodukte. Diese Diätform soll ein wirksamer Schutz vor Zivilisationskrankheiten sein, zu denen Herz-Kreislauf-Erkrankungen genauso zählen wie Diabetes oder Übergewicht.

ESSKULTUR NACH F. X. MAYR

Schon Dr. med. Franz Xaver Mayr (1875-1965) erkannte, dass die Gesundheit des Menschen im Darm und damit bei der Ernährung liegt. Er erfand die F. X. Mayr-Kur, bei der durch eine eingehende Untersuchung Abweichungen von Bauchmaßen, Körperhaltungen und Hautzuständen festgestellt wurden. Grund dafür ist seiner Lehre nach ein gestörtes Darmsystem. Dazu meint Dr. med. Peter R. Gartner, der medizinische Leiter und Mayr-Arzt vom Gesundheitszentrum Park Igls in Tirol: „Mit der F. X. - Mayr Kur wird der Darm entlastet, gesäubert und wieder regeneriert. Die Original-Kur kann man als asketisch bezeichnen. Wir haben die Kur weiterentwickelt und eine genuss- und energiereiche Ernährung nach modernsten Erkenntnissen geschaffen. Kern unserer Philosophie ist eine ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen.“ Mit dem „modifizierten Fasten mit der Modernen Mayr-Cuisine“ lernt man nicht nur, seinen Verdauungstrakt zu schulen, sondern verliert auch noch das eine oder andere Kilo, wenn man schon zu Hause ist. Kurzum – es werden nachhaltige Ergebnisse für ein positives Lebensgefühl erzielt, indem richtiges und gesundes Essverhalten erlernt wird.

mvg Verlag, GU

ORF eins

ORF. WIE

LAND KRIMI

ORF-PREMIEREN | MI 20:15

WIEN | ACHTERBAHN

MI 12. DEZ

OBERÖSTERREICH | DER TOTE IM SEE | 19. DEZ
BURGENLAND | GRENZLAND | 15. JÄN

GEMEINSAM
FEIERN